

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA

CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

NATACIÓN I

2014

TALLER UNIDAD 1

FAMILIARIZACIÓN Y AMBIENTACIÓN



1. Presentación:

Familiarización es el concepto propuesto para referirnos al proceso de aprendizaje por medio del cual una persona se aproxima e inicia sus primeros pasos para el dominio del medio acuático, en la búsqueda de la superación de temores, adaptación mecánica y fisiológica al agua y disposición emocional para dicho control.

Al superar la etapa de familiarización se espera que la persona no solo controle su interacción con el agua sino que experimente completa seguridad de si misma, placer y autonomía dentro del medio.

La Familiarización acuática comprende al menos dos etapas diferentes a saber:

- a- Etapa de Ambientación Acuática,
- b- Etapa de Adaptación Acuática.

I. ETAPA DE AMBIENTACIÓN:

Se considera la fase inicial de la etapa de familiarización por medio de la cual el aprendiz mediante La lúdica (juego, formas jugadas, rondas, cuentos motores etc.) Se acerca progresivamente al medio acuático. Desde tierra firme al medio acuático y subacuático.

Se caracteriza por el sigilo y temor del novato, así como la lenta transferencia de patrones motores de tierra a Agua, sus habilidades motrices se ven claramente limitadas por el miedo a la profundidad. Su conducta temerosa en muchos casos procede del incontrol respiratorio y sensación de apnea al introducir la cabeza y cara al agua.

Para esta fase, el proceso metodológico estará encaminado a reconquistar el medio acuático mediante la adquisición de la confianza y satisfacción corporal durante la permanencia en el agua.

El objetivo principal sería control respiratorio apnéico, sumersiones y ojos abiertos bajo el agua y desplazamientos simples de traslación en bipedestación dentro de la piscina. Durante la Ambientación encontramos dos fases bien diferenciadas a saber:

- a. Fase de Reconocimiento
- b. Fase de Descubrimiento.

a. FASE RECONOCIMIENTO:

En esta fase el novato nadador o aprendiz entra en contacto indirecto y directo con el agua e inicia su proceso de manipulación y reconocimiento, detecta peligros, características, formas, tiempos y percibe el movimiento. Estos primeros encuentros deben caracterizarse por ser agradables, seguros y placenteros dirigidos principalmente a la sensibilización motriz y cinestesia, incluido mucho trabajo de reconocimiento de esquema corporal en el medio acuático

b. FASE DESCUBRIMIENTO:

En estas fases el nadador inicia el proceso de control y dominio del medio acuático. Relaciona sus sensaciones cenestésicas y percepciones físicas y fisiológicas con el medio y aprende por ensayo y error comportamientos y esquemas motores que le garantizan seguridad.

El trabajo en esta fase está dirigido al desarrollo de la confianza y seguridad para adaptarse a nuevas experiencias motrices y habilidades dentro del agua y realizar exitosamente transferencias motrices de tierra a agua. Las progresiones metodológicas de ejercicios jugados desarrollarán el dominio de ingravidez, las resistencias, la fuerza y la velocidad de movimiento.

II. ETAPA DE ADAPTACIÓN:

Es el segundo momento del proceso de familiarización acuática por medio del cual una vez superado el temor natural inicial, se intentan desarrollar los mecanismos psicomotrices de homeostasis y adaptación pasando del dominio de los reflejos mecánicos corporales al aprendizaje de habilidades motrices básicas.

(Técnicas de movimiento y desplazamientos simples dentro del agua). La Etapa de Adaptación se subdivide en dos Fases:

- a. Fase de Exploración.
- b. Fase de Acondicionamiento.

a. Fase de Exploración:

En esta fase de exploración se fundamentan y maduran cuatro formas básicas de movimiento: posiciones, desplazamientos, giros y saltos, pasan de su estadio rústico o primario a un estado de ejecución más ajustado y fino.

A partir de la forma estabilizada de ejecución de estos patrones de movimiento se combinan y dan origen a mayores combinaciones motrices que progresivamente permitirán alcanzar la maestría y el dominio del medio acuático por medio de muchas técnicas. Se producirán muchos tipos de movimientos y acciones posibles de explorar en cualquiera de las habilidades propias del medio acuático.

2. OBJETIVOS DE LA UNIDAD:

General

Al finalizar la unidad temática de familiarización y ambientación, los estudiantes podrán identificar y aplicar claramente los conceptos de Habilidad acuática básica, transferencia de patrones de movimiento tierra-agua. Esquemas operatorios simples y complejos, progresiones metodológicas en el medio acuático.

Específicos

- Podrán realizar las habilidades básicas de inmersión y sumersión bajo el agua dominando por completo el reflejo de bloqueo, controlando las apneas espiratorias e inspiratorias, desplazamientos y cambios de posiciones a profundidad de 5 m, demostrando seguridad y dominio psicológico y emocional.
- Podrán realizar en el medio acuático las habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y estabilidad) demostrando control del medio subacuático y dominio sobre la técnica global del estilo libre.
- Conociendo el enfoque pedagógico del METODO INVERSO de enseñanza de la natación, afrontar la conducción didáctica metodológica de un grupo pequeño de niños en el marco de una micro práctica pedagógica para la realización de la fiesta del agua.

3. ACTIVIDADES A DESARROLLAR EXTRA CLASE:

I. Con su grupo de trabajo (dos estudiantes) reúnanse, analicen, discutan las siguientes preguntas:

- ¿Qué entendemos por familiarización y ambientación? ¿Cuáles son sus componentes? ¿Qué objetivos tienen dentro de la enseñanza de la natación?. Y ¿Cuál es su importancia para los procesos de aprendizaje?
- ¿Cuáles son los principales beneficios de la natación para el ser humano?
- ¿Que son las Habilidades Acuáticas básicas?, ¿Qué relación tienen con la familiarización y ambientación?, ¿Cuáles son sus contenidos?
- ¿Cómo se organizan diferentes HAB en relación con el desarrollo motor y la Maduración psicomotriz, Cuales son sus componentes?
- ¿Qué es el método de enseñanza inverso?, ¿Cuáles son sus principios y como se aplica?
- ¿Cómo enseñar adecuada y correctamente las habilidades acuáticas y que Proceso metodológico sería el recomendado para cada edad? (0-3 años 4-6 años 7-9 años 10-12 años).

Después de analizar estos cuestionarios, elaboren un mapa conceptual de los factores Fundamentales de la unidad.

- II. Cada grupo de trabajo preparara y expondrá un tema de la unidad asignado por el Profesor utilizando presentación en PPT 15 min y práctico 15 min.
- III. Seleccione un grupo de 3 - 4 niños entre los 6 - 11 años desarrolle una práctica pedagógica de Familiarización y natación básica de 12 clases, utilice la teoría del módulo de la unidad,
- IV. Elabore los 12 planeadores de clase y contenidos sugeridos por el docente.

4. PRODUCTOS DEL TALLER A ENTREGAR:

(Por favor elabore un informe único en Word con los cinco puntos y envíelo al correo: (natacionutp@hotmail.com)

- 1. Mapa conceptual de la unidad
- 2. Ensayo sobre problemática actual del agua como recurso no renovable a nivel mundial. Como aportar soluciones desde la u y esta asignatura.
- 3. Listado de los 4 niños seleccionados para la fiesta del agua con sus datos
- 4. 5 planes de clase desarrollando la unidad de habilidades acuáticas y juegos acuáticos (según temas asignados por el docente).
- 5. Ficha de evaluación de sus habilidades acuáticas y las de sus niños.

1. Bibliografía:

- ✓ Pinyol Yardy Carles. Movernos en el agua. Paidotribo, 3ra edición, 2000.
- ✓ Beltrán y Lanussa, 1060 ejercicios y juegos de natación. Paidotribo 2000.
- ✓ Berjano Díaz Francisco. El hombre Subacuático. Edit Diaz de Santos 20003.
- ✓ Gallo Casas Mauricio. Familiarización ambientación. Revista Kinesis N° 36, pag
- ✓ Gallo Casas Mauricio. "método inverso,
- ✓ Moreno Murcia J.. En internet. [www.Efdeportes .com](http://www.Efdeportes.com), natación.
- ✓ Navarro Fernando. Pedagogía de la natación. Editorial migñon. 1998 Pag 4 | -55.
- ✓ Gallo Casas, Mauricio. Familiarización y Ambientación. Documento wiki.